

変形性膝関節症とは

肥満と運動不足が誘因に

きたづめ整形外科クリニック

北爪 伸仁 先生

変形性関節症は関節の軟骨が障害を受けて消失し、関節に変形と機能障害が現れる病気です。体のどこの関節でも起こりますが、膝関節に最も多く起こります。近年では高齢化や肥満の増加、運動不足などを背景に患者数は増加しています。全国の通院比率(1998年国民生活基礎調査)でも、高血圧症・・・糖尿病に続いて7番目に多い病気となっています。

膝関節の変形性関節症を変形性膝関節症といい、膝のケガ、炎症の後遺症、全身の病気の一つとして発症することもあります。多くは加齢(老化現象)により軟骨が摩耗して発症します。特に膝の内側の軟骨が少しずつ削られ、骨と骨があたることにより膝痛が出現し、膝下は内側に傾き、下肢はO脚に変形していきます。

患者は40歳以上の女性(男女比1対4)で太った人に多く、中年以降の急激な体重の増加や運動不足などが本症の発生誘因となります。

最初は、特徴のある膝関節痛から始まることが多く、正座あるいは、いすから立ち上がる時や歩き始めなどの運動開始時に現れます。平地の歩行でも膝関節痛が出現する時には病気の進行を考えますが、症状が急激に悪化することはなく、ゆっくりと進行していきます。膝の痛みが続くとともに膝の筋力が低下し、特に膝上の内側の筋腹が細くなって、階段の昇降がきつくなります。さらに進行すると、膝のぐらつきや膝くずれ現象が出現し、膝が伸ばせなくなることもあります。膝関節に水がたまる人もいますが、3～4人に1人程度の割合です。

病気は、前述した症状とレントゲン写真像で容易に診断できますが、治療は障害や変形の進行の程度によって異なりますので、近くの整形外科とよく相談しながら進めることが大切です。

基本的に、膝の痛みをやわらげる日常生活の工夫を行い、膝に負担をかける動作を避け、体重は平均体重まで減らしましょう。膝の体操や筋力訓練なども効果的です。医師の指導のもとに行ってください。